Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

16,7 kcal per maaltijd · 334 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 1) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 23 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karwijzaad, rauw	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	69,1	1382			1%
kcal (kcal)	16,7	334			1%
Eiwit (g)	0,99	19,8	23,7		2%
Koolhydraten (g)	0,59	11,9	14,2		0%
Suiker (g)	0,03	0,64	0,8		0%
Water (g)	0,49	9,9			0%
Vet (g)	0,73	14,6	39,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,9	38	22,8		6%
Verzadigd (g)	0,03	0,57	1,5		0%
EOV (g)	0,36	7,1			0%
MOV (g)	0,16	3,3			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,15			1%
Omega 6 (g)	0,16	3,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,15			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,38		2%
B2 (mg)	0,02	0,38		1%
B3 (mg)	0,38	7,7		2%
B6 (mg)	0,02	0,36		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,1	21		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	2,5		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,5	10		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,5	689		3%
Fosfor (mg)	28,4	568		5%
Magnesium (mg)	12,9	258		4%
Koper (mg)	0,05	0,91		5%
Jodium (µg)	0,03	0,5		0%

IJzer (mg)	0,81	16,2	7%
Selenium (µg)	0,61	12,1	1%
Zink (mg)	0,28	5,5	3%
Kalium (mg)	67,6	1351	2%
Natrium (mg)	0,85	17	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,3	206		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,86	17,2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,19	3,7		
Polysacchariden (g)	0,57	11,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,55	11		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,13	2,5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,7	34,3		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl